

# **I Semi di Canapa. Peculiarità e Valori Nutrizionali**

**I semi di canapa sono un'esplosione di energia e nutrimento, racchiusi in un chicco ricco e pieno di vita rappresentano uno degli equilibri più perfetti che esistano in natura.**

**Se ben conservati mantengono al loro interno tutta la vitalità di cui necessiterebbe la pianta per nascere e iniziare una crescita robusta e veloce.**

**Tra le decine di fondamentali caratteristiche è utile sottolineare:**

## **LA NATURALE E TOTALE ASSENZA DI**

**GLUTINE!** Come tutti i prodotti derivanti dalla Canapa, anche i semi mantengono intatta questa interessante caratteristica. Sempre più persone manifestano intolleranze, specialmente al glutine.

I semi possono essere un valido alleato in aiuto alle diete previste per chi risente di intolleranze al glutine o al

## **lattosio. L'ELEVATO CONTENUTO DI**

**PROTEINE NOBILI** Altrettanto interessante è l'apporto proteico che questi semi sono in grado di dare: circa il 30% di proteine composte, tra gli altri, di tutti gli aminoacidi essenziali.

La nostra dieta è in continua evoluzione, sempre più alla ricerca di fonti di proteine vegetali, sane e naturali. I semi di Canapa sono una pronta risposta a questa esigenza. **L'ELEVATO APPORTO DI**

## **VITAMINE E, DI FIBRE E DI**

**MINERALI** Composti da una parte coriacea sono ricchi di fibre insolubili, ne contengono infatti circa il 20%.

Ricchi di Tocoferoli (VITAMINA E) forniscono una utile quantità di sodio assieme ad una serie di importanti sali minerali: Potassio, Magnesio, Ferro e Zinco

## **IL RICCO CONTENUTO DI ACIDI GRASSI**

**ESSENZIALI  $\Omega$  3 E  $\Omega$  6** Caratteristica non meno importante è l'elevato contenuto di acidi grassi essenziali OMEGA 3 e OMEGA 6. Questi infatti per quanto possano essere preziosi, se non assimilati nel giusto rapporto di 3 parti di OMEGA 6 e 1 parte di OMEGA 3 possono portare gravi scompensi al nostro organismo.

I semi di Canapa sono naturalmente dotati di questo rapporto ottimale!

Mangiati crudi mantengono intatti tutti i sapori e le caratteristiche di olio, semi decorticati e farina.

Se tostati invece hanno un gusto inconfondibile ed una croccantezza a prova di dolce: cospargine il gelato o lo yogurt, il frullato o le lasagne. Sono speciali se integrati negli impasti di pani o pizze, e caratteristicamente deliziosi con marmellata o miele.

**Ai prodotti di Canapa vengono riconosciute proprietà terapeutiche per combattere Colesterolo, malattie cardiovascolari, malattie ossee e infiammazioni e malattie della pelle.**

valori nutrizionali medi per porzione di 56

grammi

## Energia

322 Kcal

## Carboidrati Totali

Zuccheri

Fibre

6,7g

1,7g

3,9g

## Grassi Totali

Saturi

Monoinsaturi

Polinsaturi

Ω6

Ω3

24,6g

2,3g

2,7g

19,7

14,6

5,1

## Proteine

18,5g

## Colesterolo

0,0g

Vitamina E  
Fosforo  
Magnesio  
Ferro  
Zinco  
Manganese

154%

81%

150%

43%

67%

280%

---

## **Manto del cane: Omega3 Omega6, Canapa e il giusto apporto.**

**Il rinnovo del pelo e della cute  
necessita fino al 30% dei bisogni  
proteici quotidiani di un cane  
adulto. Le proteine più importanti  
sono quelle che contengono una  
certa quantità di aminoacidi  
(metionina e cistina),  
indispensabili alla sintesi delle  
proteine del mantello.**

Successivamente entrano in gioco gli acidi

grassi insaturi. Tra questi i gruppi più importanti sono gli omega-6, che derivano dall'acido linoleico, e gli omega-3, provenienti dall'acido alfa-linoleico.

Per un corretto assorbimento di queste sostanze, è di fondamentale importanza trovare il giusto equilibrio tra di loro, equilibrio dato da un'abbondanza di Omega 6 (almeno 4-5 volte in più) e da una minor quantità di Omega 3.

Negli ultimi anni, all'interno dei prodotti in commercio, si sta registrando quello che è un eccesso di apporto degli Omega 3 a dispetto degli Omega6.

E' interessante far notare come ambedue gli acidi grassi vengono attaccati dai loro stessi enzimi durante il processo metabolico, ed è perciò importante che il loro rapporto sia corretto. Una sovrabbondanza di omega-3 può causare disturbi della coagulazione e deficit immunitari e notevoli difficoltà nel mantenimento di un peso corporeo corretto.

Prendendo in considerazione i prodotti che possono derivare dalla pianta della canapa (*Cannabis Sativa l.*) troviamo una vasta scelta di veri e propri integratori completamente naturali.

La coltivazione della Canapa infatti non richiede l'uso di rilevanti quantità di concimi e fertilizzanti, non richiede l'uso di pesticidi e diserbanti, e molto spesso non richiede l'irrigazione artificiale. Saremo così sicuri di avere tra le mani un prodotto sano e con un notevole impatto etico e propedeutico sulla società.

Tra le principali qualità che caratterizzano

i prodotti abbiamo:

### **LA TOTALE ASSENZA DI GLUTINE E LATTOSIO**

noti allergeni causa di non poche disfunzioni alimentari e fisiche (vedi dermatiti, arrossamenti, sfoghi).

### **L'ELEVATO APPORTO PROTEICO E AMMINOACIDICO**

che abbiamo già visto essere fondamentali per la sintesi metabolica degli acidi grassi, piuttosto che per una vasta serie di fattori importanti, come ad esempio la stimolazione alla produzione delle immunoglobuline (apparato immunitario)

### **IL PERFETTO APPORTO DI ACIDI GRASSI INSATURI**

**Ω6 e Ω3 DI 3:1 (3 parti di Omega 6, 1 parte Omega 3)**

che garantisce la corretta assimilazione degli stessi da parte dell' organismo, evitando così che siano loro stessi a contrastarsi ed invalidarsi.

### **ELEVATO CONTENUTO DI FERRO, FIBRE, MAGNESIO e VITAMINA E, B1 e B2.**

La sensibilità al processo di ossidazione degli alimenti contenenti gli acidi grassi polinsaturi impone l'aggiunta di vitamina E e di sostanze anti-ossidanti. Del resto la vitamina E stimola l'immunità e, di conseguenza, le difese a livello cutaneo. Infine, tutte le vitamine del gruppo B partecipano in modo più o meno diretto al metabolismo cellulare e al processo di rinnovamento del mantello. I derivati della pianta più facilmente reperibili sono appunto semi interi, semi decorticati, farine di diversa vagliatura (da crusche a impalpabili) e oli ottenuti ESCLUSIVAMENTE DA SPREMITURA A FREDDO. Questa infatti conferisce il

caratteristico sapore deciso e leggermente acidulo, che ricorda a tratti la mandorla, che è veramente apprezzato tanto dagli animali quanto dal nostro palato.

A seconda delle nostre necessità, potremo quindi scegliere come integrare l'alimentazione del nostro compagno di vita: se avremo bisogno di un maggiore apporto proteico o di fibre utilizzeremo le farine, che mantengono comunque intatte tutte le caratteristiche principali. Nel caso volessimo integrare solamente gli acidi grassi insaturi potremo scegliere invece l'olio. Quest'ultimo può anche essere utilizzato con notevoli risultati tramite applicazione locale ed uso esterno per lenire le infiammazioni, calmare i rossori e le reazioni allergiche.

E' altrettanto interessante ricordare come nell'antica medicina tradizionale i semi e l'olio di canapa venissero apprezzati per le loro doti vermifughe. Somministrati a cuccioli e neonati erano considerati un disinfettante intestinale, in grado di favorirne inoltre il corretto transito, grazie anche alla sua funzione lassativa.

Essendo prodotti completamente naturali non si incorre in intossicazioni nel caso di sovradosaggio, tuttavia occorre tener presente che un esubero di acidi grassi insaturi nell'organismo può condurre all'ostruzione arteriosa con i conseguenti disagi. Di seguito riportiamo alcuni esempi di quantità di olio che possiamo usare indicativamente come riferimento: Dosaggi indicativi per **cani e gatti**, da somministrare 3-4 volte a settimana

fino ai 5 kg  
fino ai 10 kg  
fino ai 15 kg  
fino ai 20 kg  
fino ai 25 kg  
fino ai 30 kg  
fino ai 35 kg  
fino ai 40 kg  
oltre i 45 kg

**1 ml**

**1,5 ml**

**2 ml**

**2,5 ml**

**3 ml**

**3,5 ml**

**4ml**

**4,5 ml**

**5 ml**

L'olio di canapa è molto utile e amato anche dai **piccoli animali come i roditori**.

Gradiranno pertanto anche loro dosi di circa

**1/2 cucchiaino da caffè, per 2-3 volte la settimana, su un peso di 1 kg.**Tra i

benefici i più facili e veloci da riscontrare



saranno:

- **rafforzamento del sistema immunitario;**
- **aiuta a mantenere il peso corporeo corretto;**
- **notevole incremento di energia;**
- **migliora la condizione della cute e del pelo;**

Una vera e propria fonte di benessere a portata di mano quindi, ormai di click. I prodotti si possono trovare in qualsiasi shop online dedicato, o nei migliori negozi di prodotti biologici o comunque alimentazione naturale, sempre nella speranza che nel giro di pochi anni possiate recarvi dal contadino dietro casa e chiedere tutto ciò di cui avete bisogno direttamente a lui. redazione articolo a cura di Giovati Michael